健康で楽しい毎日を!!

元気の秘けつをお聞きしました

先月発表された「健康白書」（高知県が県民の健康課題をまとめたもの）によると、本県の平均寿命（平成12年）は男性76・85歳（全国45位）、女性84・76歳（同22位）となっており、この10年間では、男性1・41歳、女性2・32歳と平均寿命が延びています。

健康で毎日を楽しく過ごすことは、高齢者にとっては、日ごろからの願いではないでしょうか。

今月号では、趣味やライフワークを通じて、心身ともに健康で充実した日々を過ごしている80歳以上の方を取材しました。お聞きした元気の秘けつを紹介します。

『剣道は人づくりの道』

坂本　誠士さん（80歳・物部町大栃）

坂本さんは、昭和十六年に手ほどきを受けて以来、六十五年以上続けている剣道の達人。昭和三十年には、剣道範士・坂本土佐海さん（故人）のもとに入門し、〝教士七段〟まで腕を磨き上げてきました。

物部地区は、伝統的に剣道が盛んな土地。坂本さんが昭和二十九年につくった『大栃剣道スポーツ少年団』は、地域の剣道振興の基礎となり、今も活躍しています。坂本さんの指導を受けた子どもたちが成長し、指導者としてさらに次の世代の子どもたちを指導しています。

少年団を始めた当初は、剣道の稽古をするのに、子どもたちに中華そば一杯をごちそうしていたこともあり、教え子は今でも『あの一杯（そば）のせいで、剣道することになった』と、昔を懐かしむように話しかけてくれるそうです。

坂本さん自身、八十歳を迎えた今でも、週一回、土佐高の剣道部を教えに行くほか、大栃中剣道部や少年団の稽古に顔を出しています。「青春は年齢ではなく、若い気分を持つこと」。稽古を一緒にする高校生などから、エネルギーを吸収している坂本さんは、背筋も伸びて大変若々しく感じられます。

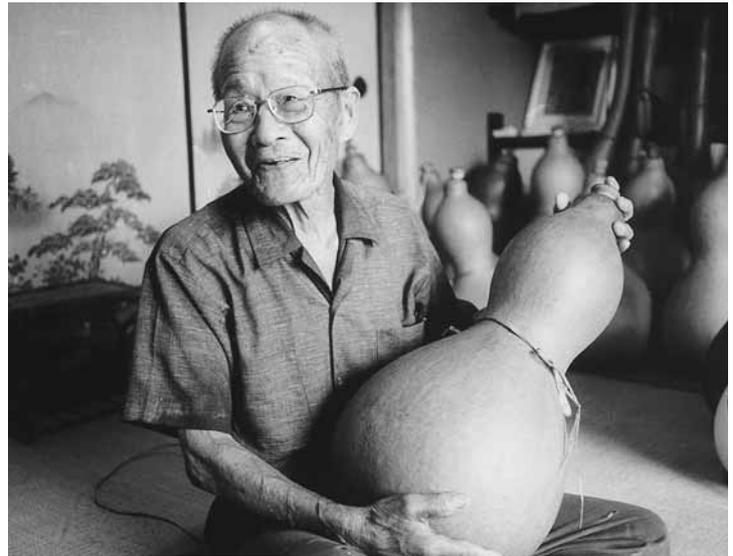
また、「剣道は、あいさつや礼儀作法が身に付き、青少年の健全育成に最適と思います。相手を敬う心など、武道の教えが、今の社会の乱れた雰囲気を正すのに必要ではないかと思います」と、語ってくれました。

坂本誠士さん

『30年続く趣味の瓢箪（ひょうたん）づくり』

高芝　利國さん（88歳・土佐山田町植）

今年八十八歳を迎えた高芝さんの趣味は、瓢箪づくり。息子に農業をまかせてから、楽しみで始めたもので、約三十年続いています。家の中には、一四〇センチを超える長いものや、直径が三〇センチを超える大きなもの、水筒に使える手ごろなサイズまでいろんな瓢箪が並んでいます。

長年、趣味を続けられるのも、元気であるからこそ。兵隊に行って以来という剣道や居合、十六歳から始めた俳句も長年続けており、

高芝利國さん

ご本人は「呆けの予防」と話されていますが、今でも毎日、竹刀を振って汗を流し、感じるものがあれば即興で俳句を詠んでいるそうです。

高芝さんは、作った瓢箪をよくプレゼントしています。毎年の敬老会ではその年の最高齢の人に、結婚式があったら、お祝いにあげたりしています。

毎年三月十五日の種まきに始まり、手間をかけて作る瓢箪は今年も収穫を終え、独特の味わいを作り上げていく段階に入っています。「人に喜ばれると、自分も嬉しい」と話す高芝さん。誰かに喜んでもらえたらという思いで、丹精込めて仕上げています。

トクトクと
音さわやかな瓢酒（ひさござけ）
千角

※千角は、利國さんの俳号。

『べふ峡保勝会とともに歩んで』

伊浦　玉恵さん（87歳・物部町別府）
半田　袈裟恵さん（81歳・物部町別府）

伊浦さんと半田さんは、べふ峡保勝会で長年にわたりリーダー的存在として尽力されてこられました。

五十年以上前、べふ峡の美しい景色はあったものの、観光資源としては十分に活用されておらず、当時の別府小学校長の山中貞治さん（故人）が発起人となり、地域住民の手で観光地としての〝べふ峡〟づくりが進められました。

発足当時から婦人部長として、行楽客の接待や会の運営に携わった伊浦さんは、べふ峡を訪れる行楽客に「何か売るものはないか?」と考え、近くの山にある木の実を使った小さな置き物を作り始めました。一つ一つ手づくりの味わい深い、温かい置き物は、べふ峡温泉などにも置かれ、観光客にも受け入れられました。「好きでないとなかなか難しい」と言いながらも、手先を使う細かい作業を三十年以上続けてきている伊浦さんは、『木の実を探して山道を歩くことと、見つけた木の実から作品のアイデアを考えること』で体も頭も使い、健康維持に役立っているようでした。

左から半田さんと伊浦さん

半田さんも、三十年近く保勝会で働き、今もべふ峡食堂で仕事をしています。十月～十一月の紅葉のシーズンには、名物のそば餅を作っています。「観光客もよく買ってくれています。今年もたくさんの人に来てほしい」とシーズンを前にはりきっていました。

保勝会の発足時は、資金もなく、各家庭から食器や炊事道具も持ち込んで何とか切り盛りしたり、観光のノウハウも持たない中で、苦労して辛抱強くやってきた時代を知るお二人は、「これからも、やれるだけやって行きたいと思います」と話してくれました。

伊浦さんの手づくりの置き物

『人生を変えてくれた生け花ボランティア』

小川　秀さん（80歳・土佐山田町植）

プラザ八王子の一階にはきれいな生け花が飾られています。フロアの雰囲気を明るくしているこの生け花は、毎週月曜日、小川さんにより生けられています。ボランティアで一年半前から欠かさず通っている小川さん。花は自費で購入し、花器も花に合うものを自宅から持ってきています。「生けるお花は、季節を先取りしたものをと選んでいます。季節を感じ楽しんでいただけるとうれしいです。最近ではファンもできて、皆さんからよく声を掛けていただいています」と笑顔で語ってくれました。小川さんが生け花を飾るようになったきっかけは、老人クラブ女性部の喫茶店にお花を生けて飾ったところとても評判が良く、社協職員からフロアに飾らせてほしいと依頼されたのが始まりとのこと。

「続けていけるのは生け花が好きだから。また続けていくうちにたくさんの人とのつながりもできました。私にとってそれは元気な力になり、生きがいになっています。これからも元気なうちは続けていきます」と今後の意気込みを話してくださいました。

小川　秀さん

字は書けば書くほど上手くなる

濵田　基良さん（84歳・香北町清爪）

濵田基良さん

書道師範の濵田さんは、毎月三回、美良布地区公民館で書道を教えています。書道教室を本格的に始めたのは、営林署に務めていた五十歳頃からと遅かったものの、三十年以上続けています。

きっかけは、馬路の営林署に赴任した際、「他に娯楽もなかったので」と話してくれた濵田さんですが、その後も大栃の営林署に転勤になると、物部地区や香北地区内の公民館などで教室を開き、子どもから大人まで五百六十人は教えてきたとか。現在の生徒は十人くらいということですが、やさしく、ていねいな指導と濵田さんの穏やかな人柄が魅力となって、長年通われている人も多いようです。

「元気で活動されているのがうらやましい」と生徒さんが話すように、「先生はおいしいコーヒーがあると聞いたら、追いかけて行ったりしてますよ」と好奇心も旺盛で、毎年のように出かける旅行も「行ったことのない県がない」と言うほど。そんな濵田さんの日々の楽しみは、毎晩欠かさない晩酌。お風呂上りに好きな焼酎を、少量のおつまみと一緒にいただく。焼酎は、「決めた量を超えないようにしている」とのことで、濵田さんにとっては、まさに〝酒は百薬の長〟、元気の源になっているようです。

手本を見せる濵田さん

長年、書道を続けるなかで一番良かったことをお聞きすると、「教室の他にも建物の看板や表彰状などを頼まれることがあるけんど、自分の書いた字が残っていくのはうれしいね」と話してくださいました。

最後に字が上手になる方法を質問すると「とにかく書くこと。書けば書くだけ上手になる」と秘けつを教えてくれました。